

志方体育館シェイプアップ教室開講式及び日程表

講師 谷田 亮太

開講式 2026年10月9日(金) 午前 9時20分より行います。

開講式終了後第1回の教室を行います。 注:運動の出来る服装で来てください。

日 程 表

1	10/9	開講式	ウォーミングアップ エアロビクス	筋コンディ ショニング	クールダ ウン	後片付け
2	10/16	講 義	ウォーミン グアップ	エアロビクス	"	
3	10/23	"	"			
4	10/30	"	"			
5	11/6	"	"			
6	11/13	"	"			
7	11/20	"	"			
8	11/27	"	"			
9	12/4	"	"			
10	12/11	閉講式	"			
	12/18		予 備 日			

◎ 体育館シューズ・大きめのタオル・飲料水(水分補給のため)

◎ その他、先生の指示に従ってください。

◎ 参加料は、申込時か開講式に徴収します(参加料 5,000円)

主 催 : NPO法人加古川総合スポーツクラブ

連絡先 : 志方体育館 079-452-4478